

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 963 Lip. 24	P. 43 H.C. 143	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta ● Pan 	03	Kcal 811 Lip. 31	P. 38 H.C. 93	<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga - Natillas ● Pan 	04	Kcal 692 Lip. 31	P. 24 H.C. 80	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta ● Pan 	05	Kcal 840 Lip. 22	P. 48 H.C. 102	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur sabores ● Pan 	06			
09	Kcal 772 Lip. 30	P. 26 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Albondigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta ● Pan 	10	Kcal 781 Lip. 28	P. 35 H.C. 95	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Medallones de merluza en salsa verde - Yogur sabores ● Pan 	11	Kcal 705 Lip. 23	P. 22 H.C. 98	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta ● Pan 	12	Kcal 964 Lip. 48	P. 52 H.C. 118	<ul style="list-style-type: none"> - Cocidos napolitana - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural azucarado ● Pan 	13	Kcal 884 Lip. 23	P. 27 H.C. 135	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Empanadillas de atún con ensalada liz ● Fruta ● Pan
16	Kcal 696 Lip. 26	P. 23 H.C. 92	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta ● Pan 	17	Kcal 754 Lip. 26	P. 45 H.C. 82	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lluvia - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Yogur sabores ● Pan 	18	Kcal 816 Lip. 11	P. 28 H.C. 140	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Arroz con verduras de la huerta ● Fruta ● Pan 	19	Kcal 749 Lip. 28	P. 24 H.C. 100	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz - Yogur sabores ● Pan 	20	Kcal 882 Lip. 28	P. 45 H.C. 102	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Filete de abadejo romana con mahonesa ● Fruta ● Pan
23	Kcal 800 Lip. 35	P. 44 H.C. 76	<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta ● Pan 	24	Kcal 857 Lip. 29	P. 25 H.C. 121	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas en salsa verde - Croquetas con jamón york y ensalada liz - Yogur sabores ● Pan 	25	Kcal 625 Lip. 19	P. 16 H.C. 94	<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta ● Pan 	26	Kcal 819 Lip. 22	P. 48 H.C. 96	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Merluza en salsa meniere - Yogur natural azucarado ● Pan 	27	Kcal 905 Lip. 28	P. 32 H.C. 129	<ul style="list-style-type: none"> - Tallarines saltados al estilo oriental - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta ● Pan
30	Kcal 743 Lip. 17	P. 45 H.C. 84	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Filete de abadejo en salsa marinera ● Fruta ● Pan 	31	Kcal 1030 Lip. 36	P. 29 H.C. 145	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - San jacob con chips - Yogur sabores ● Pan 												

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA
SUGERENCIA PARA LA CENA

- Arroz, pasta, patata e legumbre
- Verduras u hortalizas crudas e cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescados o huevo
- Carnes
- Pescados
- Carnes o huevo
- Huevo
- Pescado o carne
- Fruta
- Lácteos o fruta
- Fruta

